# Muhasabah

## ( Introspeksi diri )

( باللغة الإندونيسية )

*Disusun Oleh:*

Syaikh Shalih Al-'Ulyawi

*Tarjamah:*

Team Indonesia

*Murajaah* :

Abu Ziyad

# محاسبة النفس

**إعداد:**

**الشيخ صالح العليوي**

**ترجمة:**

الفريق الإندونيسي

**مراجعة:**

**إيكو أبو زياد**


Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah

**المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة بمدينة الرياض**

1428 – 2007

islamhouse.com

# Muhasabah

*( Introspeksi diri )*

Segala puji bagi Allah yang menjanjikan bagi orang yang mengintrospeksi dan mengekang dirinya dengan rasa aman di hari yang dijanjikan. Aku memuji-Nya, (Dia) Yang Maha Suci, Yang memuliakan wali-wali-Nya, dan menganugrahkan tambahan pada mereka di hari (itu). Aku bersaksi bahwa tiada sesembahan yang haq kecuali Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Terpuji. Dan Aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan rasul-Nya, beliau adalah sebaik-baik penyeru ke jalan dan petunjuk yang lurus, Semoga shalawat, keberkahan dan salam tetap terlimpah pada beliau, keluarga serta para shahabat yang mereka adalah suri tauladan bagi manusia dalam muhasabah. Dengan memperingatkan dari hari yang amat hebat kegocangannnya. Begitupula para tabi'in yang mengikuti mereka dengan kebaikan hingga hari yang tidak mungkin menghindar darinya.

Wahai hamba-hamba Allah, aku mewasiatkan diriku dan anda untuk bertakwa pada Allah dan introspeksi diri. Karena dengan muhasabah, maka jiwa akan menjadi istiqamah, sempurna dan bahagia. Allah Ta'ala berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

*"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akherat), dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan"*

Ibnu Katsir *rahimahullah* berkata dalam tafsirnya: "Firman Allah وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ , maksudnya introspeksilah diri kalian sebelum kalian dihisab, dan perhatikan amalan sholeh yang telah kalian persiapkan untuk hari kemudian dan pertanggung jawaban di hadapan Allah.

Allah berfirman:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا . فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا . قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا . وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا

*"Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu. Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya"* (Q.S Asy-Syams 7-10)

Imam Al-Badawy *rahimahullah* berkata dalam tafsirnya: "Al-Hasan berkata: Maknanya sungguh beruntunglah orang yang mensucikan, memperbaiki dan mengarahkan dirinya untuk taat pada Allah *'Azza Wa Jalla*:

قَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا , maksudnya, membinasakannya, menyesatkannya dan mengarahkannya pada perbuatan maksiat.

Dalam sebuah hadits dari Anas bin Malik bahwa Rasulullah ^ bersabda: "Orang yang pandai adalah orang yang mengintrospeksi dirinya dan beramal untuk setelah kematian, sedang orang yang lemah adalah orang yang jiwanya selalu tunduk pada nafsunya dan mengharap pada Allah dengan berbagai angan-angan" (H.R Ahmad dan Tirmidzi)

Imam Ahmad meriwayatkan dalam Kitab Az-Zuhd dari Umar bin Khattab bahwa beliau berkata: "Perhitungkanlah diri kalian sebelum kalian diperhitungkan, timbanglah diri kalian sebelum kalian ditimbang, karena itu lebih memudahkan penghisaban bagi kalian kelak, Berhiaslah untuk menghadapi hari perhitungan

يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنكُمْ خَافِيَةٌ : *"Pada hari itu kamu dihadapkan (kepada Tuhanmu), tiada sesuatupun dari keadaanmu yang tersembunyi (bagi Allah)"* (Q.S Al-Haaqqah: 18)

Ibnul Qayyim *rahimahullah* meriwayatkan dari Al-Hasan bahwa beliau berkata: "Seorang mukmin itu pandai mengendalikan dirinya, selalu menghisab dirinya di hadapan Allah. Penghisaban di Hari Kiamat itu akan menjadi ringan bagi mereka yang selalu memperhitungkan selama di dunia. Sebaliknya, akan terasa berat bagi orang yang tidak pernah memperhitungkan dirinya".

Berkata Wahab sebagaimana diriwayatkan oleh Imam Ahmad *rahimahullah*: "Dalam hikmah keluarga Daud tertulis: "Sudah selayaknya bagi orang yang berakal agar tidak lalai dari empat waktu:

- Saat bermunajat pada Tuhannya
- Waktu mengintrospeksi diri
- Saat berkumpul bersama saudara (dan teman) yang memberitahukan tentang kekurangan dan keadaan dirinya - dan waktu refreshing/santai dengan melakukan sesuatu yang halal lagi menyenangkan, karena pada saat tersebut akan mempermudah baginya melakukan waktu-waktu di atas dan sekaligus menjadi penghibur hati.

Berkata Maimun bin Mahran: "Seorang hamba tidak akan meraih derajat takwa sampai ia menghisab dirinya melebihi seseorang pada patnernya. Karena itu dikatakan: "Jiwa itu ibarat shahabat yang suka berkhianat, jika engkau tidak mengawasinya, maka ia akan membawa lari hartanya".

Umar bin Khattab **y** menulis (surat) pada beberapa pejabatnya: "Perhitungkanlah dirimu di waktu senang sebelum datang perhitungan yang berat. Barangsiapa yang menghisab dirinya di waktu senang sebelum perhitungan yang berat, maka ia akan ridha dan mendapat keberuntungan. Sebaliknya, siapa yang kehidupannya melalaikannya dan nafsunya menyibukkannya, maka ia akan menyesal dan mendapat kerugian" (H.R Baihaqi dalam Al- Wahd dan Ibnu 'Asakir)

Ibnul Jauzi meriwayatkan dalam (Kitab) *Dzammul Hawa* dari As-Sulamy berkata: Aku mendengar Abul Husain Al-Farisy berkata: Aku mendengar Abu Muhammad Al-Hariri berkata: "Barangsiapa yang dikuasai oleh jiwanya, maka ia akan berada dalam tawanan syahwat dan terkurung dalam penjara hawa nafsu.

Allah mengharamkan bagi hatinya untuk mendapat kemanfaatan, sehingga ia tidak dapat merasakan keindahan firman-Nya meski ia banyak membacanya. Berkata Syaikh Abdul Aziz As-Salman *rahimahullah* dalam kitabnya: *Mawarid adz-Dzam-aan* : "Jika ia sadar bahwa ia akan di tanya dalam perhitungan nanti tentang perkara sekecil biji sawi, di hari yang kadarnya adalah lima puluh ribu tahun, dimana di saat itu amat dibutuhkan berbagai kebaikan, dan ampunan dosa-dosa, maka nyatalah bahwa tidak akan selamat dari berbagai kesulitan kelak, melainkan dengan bergantung pada Allah, dan pertolongan-Nya untuk introspeksi diri, *muraqabah*, dan mengawasi jiwa dalam setiap gerak geriknya. Maka barangsiapa yang menghisab dirinya sebelum di hisab, akan menjadi ringan perhitungan dirinya di Hari Kiamat, akan ada jawaban di saat ia mengahadapi pertanyaan, dan akhir kesudahannya adalah kebaikan.

*Wahai jiwa, bersiaplah dengan perbekalan yang engkau mampu*
*Wahai jiwa, sebelum (datangnya) kematian, engkau tidak diciptakan dengan sia-sia*
*Waspadalah dari terjatuh pada kehinaan dan merendah dirilah*
*Pintu Allah, berapa banyak Dia Memberi petunjuk dan memaafkan*
*Takutlah dengan berbagai gejolak kehidupan*
*Sadarlah, jangan menjadi seperti orang yang terjatuh*
*Dalam jurang kehinaan ...*

Berkata Ibnu Qudamah dalam *Minhaj Al-Qashidin*: "Ketauhilah bahwa musuhmu yang paling berbahaya adalah jiwa yang berada dalam dirimu, ia memiliki nafsu *ammarah bissuu'*, condong pada kejahatan. Engkau diperintahkan untuk meluruskan, membersihkan, dan memutusnya dari

berbagai pengaruh negatif serta mengarahkannya dengan rantai kekuatan untuk beribadah pada Tuhannya. Jika engkau menyepelekannya, maka ia akan terlepas tanpa kendali dan engkau tidak mendapat keberuntungan setelah itu. Kalau engkau senantiasa mengingatkannya maka kami mengharapkan jiwa tersebut akan menjadi tenang. Karena itu jangan engkau lalai untuk mengingatkannya".

- Ketauhilah wahai hamba-hamba Allah, bahwa muhasabah itu ada beberapa macam:

Berkata Ibnul Qayyim *rahimahullah*: Muhasabah ada dua macam, sebelum beramal dan sesudahnya.
* Jenis yang pertama: Sebelum beramal, yaitu dengan berfikir sejenak ketika hendak berbuat sesuatu, dan jangan langsung mengerjakan sampai nyata baginya kemaslahatan untuk melakukan atau tidaknya. Al-Hasan berkata: "Semoga Allah merahmati seorang hamba yang berdiam sejenak ketika terdetik dalam fikirannya suatu hal, jika itu adalah amalan ketaatan pada Allah, maka ia melakukannya, sebaliknya jika bukan, maka ia tinggalkan".

* Jenis yang kedua: Introspeksi diri setelah melakukan perbuatan. Ini ada tiga jenis:

1. Mengintrospeksi ketaatan berkaitan dengan hak Allah yang belum sepenuhnya ia lakukan, lalu ia juga muhasabah, apakah ia sudah melakukan ketaatan pada Allah sebagaimana yang dikehendaki-Nya atau belum ?

2. Introspeksi diri terhadap setiap perbuatan yang mana meninggalkannya adalah lebih baik dari melakukannya.

3. Introspeksi diri tentang perkara yang mubah atau sudah menjadi kebiasaan, mengapa mesti ia lakukan? Apakah ia mengharapkan Wajah

Allah dan negeri akherat? Sehingga (dengan demikian) ia akan beruntung, atau ia ingin dunia yang fana? Sehingga iapun merugi dan tidak mendapat keberuntungan.

- Muhasabah memiliki dampak positif dan manfaat yang luar biasa, antara lain:

1. Mengetahui aib sendiri. Barangsiapa yang tidak memeriksa aib dirinya, maka ia tidak akan mungkin menghilangkannya.

2. Dengan bermuhasabah, seseorang akan kritis pada dirinya dalam menunaikan hak Allah. Demikianlah keadaan kaum salaf, mereka mencela diri mereka dalam menunaikan hak Allah. Imam Ahmad meriwayatkan dari Abu Darda **y** bahwa beliau berkata: "Seseorang itu tidak dikatakan faqih dengan sebenar-benarnya sampai ia menegur manusia dalam hal hak Allah, lalu ia gigih mengoreksi dirinya.

   Berkata Muhammad bin Wasi' *rahimahullah* dengan nada merendah diri, padahal beliau adalah seorang ahli ibadah: "Seandainya dosa berbau, tentu tidak ada yang betah duduk bersamaku"

   Ibnul Qayyim *rahimahullah* berkata: "Mencela diri dalam Dzat Allah adalah termasuk sifat *shiddiqin* (orang-orang yang benar), seorang hamba akan dekat dengan Allah Ta'ala dalam sekejap, berlipat-lipat melebihi dekatnya melalui amalnya".

   Berkata Abu Bakar As-Shiddiq **y**: "Barangsiapa yang mencela dirinya berkaitan dengan hak Allah (terhadap dirinya), maka Allah akan memberinya keamanan dari murka-Nya"

3. Diantara buah dari muhasabah adalah membantu jiwa untuk muraqabah. Kalau ia bersungguh-sungguh melakukannya di masa

hidupnya, maka ia akan beristirahat di masa kematiannya. Apabila ia mengekang dirinya dan menghisabnya sekarang, maka ia akan istirahat kelak di saat kedahsyatan hari penghisaban.

4. Diantara buahnya adalah akan terbuka bagi seseorang pintu kehinaan dan ketundukan di hadapan Allah.

5. Manfaat paling besar yang akan diperoleh adalah keberuntungan masuk dan menempati Surga Firdaus serta memandang Wajah Rabb Yang Mulia lagi Maha Suci. Sebaliknya jika ia menyia-nyiakannya maka ia akan merugi dan masuk ke neraka, serta terhalang dari (melihat) Allah dan terbakar dalam adzab yang pedih.

Tidak mengintrospeksi diri dan menyia-nyiakannya akan membawa kerugian yang besar. Berkata Ibnul Qayyim *rahimahullah*: "Yang paling berbahaya adalah sikap tidak mengindahkan, tidak mau *muhasabah*, dan menggampangkan urusan, karena ini akan menyampaikan pada kebinasaan. Demikianlah keadaan orang-orang yang tertipu, ia menutup matanya dari akibat (perbuatan) dan hanya mengandalkan ampunan, sehingga ia tidak mengintrospeksi dirinya dan memikirkan kesudahannya. Jika ia melakukan hal ini, akan mudah baginya untuk terjerumus dalam dosa dan ia akan senang melakukannya, serta berat untuk meninggalkannya. Seandainya ia berakal, tentulah ia sadar bahwa mencegah itu lebih mudah ketimbang berhenti dan meninggalkan kebiasaan.

*Jika engkau selalu menuruti nafsu dalam setiap kelezatan*
*Engkau akan lupa ….*
*Jika engkau senantiasa memenuhi seruan hawa nafsu*
*Ia akan menyeretmu pada perbuatan buruk dan haram*

Maka bertakwalah pada Allah wahai hamba Allah, introspeksilah dirimu, karena baik dan selamatnya hati adalah dengan *muhasabah*,

sebaliknya rusaknya adalah dengan sebab tidak mengindahkan dan bergelimang dalam kelezatan nafsu serta syahwat serta mengenyampingkan perkara yang bisa menyempurnakannya. Maka berhati-hatilah dari hal itu, niscaya diri kalian akan mulia dan berbahagia di saat berjumpa dengan Tuhan kalian (Allah). Semoga shalawat dan salam tetap tercurah pada nabi kita Muhammad, keluarga dan para shahabatnya.